Mi objetivo de hoy es:

Comida reposada, cena paseada

Se trata de algo simbólico, pero lo cierto es que resulta sano y útil para la digestión dar un paseo, tranquilo y meditativo. Camina entre la cocina y tu habitación contando 100 pasos, siendo consciente de tu ritmo de paseo, de la forma de apoyar los pies, del balanceo de los brazos….Puedes hacerlo descalzo, en calcetines, con los pies desnudos, con zapatos de tacón. Prueba maneras diferentes y descubre tus sensaciones.

Mi pequeño éxito de hoy ha sido:

RUTINA 18 SMA

https://www.youtube.com/watch?v=eFzPy5d7oFo

"Objetivo de hoy: ser mejor que ayer"